DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 10.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ:

V. Zlot Sokolstwa polskiego w Krakowie

w dniach 14.—17. lipca 1910 r.

(w czasie uroczystości Grunwaldzkich).

(Dokończenie).

Rzuty.

a) Do zawodów w rzucie oszczepem w dal zgłosiło się 146 — stanęło 55 zawodników.

I. Bieda Adam (Kraków) 41·10 *m.*
II. Bielański Władysław (Lwów IV.) 40·92 *m.*
III. Wierzbanowski Roman (Tarnów) 40·90 *m.*
IV. Złotnicki Eugeniusz (Przemyśl) 39·50 *m.*
V. Dziopek Jan (Głogów) 38·35 *m.*
VI. Kopka Józef (Chrzanów) 38·35 *m.*

b) Do zawodów w rzucie oszczepem do celu zgłosiło się 48 — stanęło 18. Zdobyli na 10 możliwych punktów do osiągnięcia:

I. Wierzbanowski Wład. (Tarnów) 2 punkty.
II. Łątka Józef (Krosno) 2 punkty.
III. Romański Stanisław (Tarnopol) 2 punkty.

c) Do zawodów w rzucie dyskiem w dal zgłosiło się 109 — stanęło 40. Zdobyli:

I. Głodek Jan (Nowy Targ) 32·70 *m.*
II. Niżyński Franc. (Przemyśl) 31·30 *m.*
III. Tylko Miecz. (Kraków) 30·30 *m.*
IV. Dacków Michał (Jarosław) 29·56 *m.*
V. Rudolf Balasta (Berlin I.) 29·18 *m.*

d) Do zawodów w rzucie kamieniem (10 kg.) zgłosiło się 115 — stanęło 41.

I. Tylko Mieczysław (Kraków) 7·92 *m.*
II. Kierczyński Jan (Haerne) 7·80 *m.*
III. Ziarko Antoni (Kraków) 7·70 *m.*
IV. Olejak Bolesław (Kraków) 7·47 *m.*
V. Niżyński Franc. (Przemyśl) 7·46 *m.*

e) Do zawodów w rzucie toporkiem do celu zgłosiło się 15 — stanęło 10 zawodników. Na 10 punktów możliwych do osiągnięcia zdobyli:

I. Łomnicki Franc. (Tarnopol) 5 punktów.
II. Romański Stan. (Tarnopol) 5 punktów.
III. Paszyński Aleks. (Tarnopol) 5 punktów.
IV. Podolski Jan (Mielec) 4 punkty.

Przyrządy.

a) Skok dosiężny na parkan zgłosiło się 36 — stanęło 8 zawodników.

I. Szuperski Czesław (Żółkiew) 3·30 *m.*
II. Czaja Mieczysław (Stanisławów) 3·20 *m.*
III. Harmata Stanisław (Jasło) 3·10 *m.*
IV. Turzański Edward (Lwów II.) 3·— *m.*

b) Skok przez poręcz zgłosiło się 87 — stanęło 24.

I. Czyżewski Romuald (Wilno) 1·90 *m.*
II. Nowak Jan (Kraków) 1·90 *m.*
III. Turzański Edward (Lwów II.) 1·90 *m.*
IV. Feller Stan. (Tarnopol) 1·90 *m.*
V. Mróz Stanisław (Tarnobrzeg) 1·85 *m.*

(Poręczy nie można było wyżej ustawić, niż do 1·90 *m*!?).

c) Do zawodów na równoważni (deska kantowa 8 *cm* gruba, 1·50 *cm* nad ziemią, 7 *m* długa), zgłosiło slę 105 — stanęło 29. Zdobyli na 10 punktów możliwych do osiągnięcia:

I. Czyżewski Romuald (Wilno) 10 punktów.
II. Kressowski Czesław (Lwów-Macierz) 9·2 punktów.
III. Zawidowski Karol (Lwów-Macierz) 8·7 punktów.
IV. Höhler Jan (Łańcut) 8·7 puuktów.
V. Bielański Władysław (Lwów IV.) 8·2 punktów.

d) Do zawodów w spinaniu na linie (7 *m* dług.) Zgłosiło się 126 — stanęło 33.

I. Romanów Jan (Lwów-Macierz) $10^4/_5$ sek.
II. Theobald Edward (Przemyśl) $11^1/_5$ sek.
III. Ziemniak Tadeusz (Lwów III.) $12^1/_5$ sek.
IV. Nowak Jan (Kraków)$12^3/_5$ sek.
V. DrągiewiczTadeusz (Lwów-Macierz) $13^4/_5$ sek.

Do zawodów strzeleckich zgłosiło się 133 zawodników, z tego 100 do karabinu, 33 do pistoletu. Z powodu jednak odmowy w ostatniej chwili strzelnicy krakowskiego Towarzystwa strzeleckiego (!) wskutek czego strzelanie konkursowe odbyć się musiało w strzelnicy pokojowej w Sokole, odstąpiło wielu zawodników, tak że do strzelania z karabinu stanęło 23 zawodników.

Nagrody otrzymali: I. Kozłowski Jan (Dębica) 20 punktów, II. Towarnicki W. (Lwów-Macierz) 14 punktów, III. Dunajewski Jan Wiktor (Rozwadów) 13 punktów, IV. Gościniak Michał (Okręg Nadreńsko-Westfalski) 13 punktów.

Do strzelania z pistoletu zgłosiło się 33 — stanęło 7 zawodników. Otrzymali nagrody:

I. Gościniak Michał (Okręg nadreńsko-westf.) 21 punktów.
II. Kozłowski Jan Edward (Dębica) 16 punktów.
III. Pitak Edmund (Charlottenburg) 14 punktów.
IV. Dr. Wajgel Eugeniusz (Dolina) 14 punktów.

Do zawodów szermierczych zgłosiło się 12 na szable, 5 florety, stanęło 6 na szable, 5 na florety.

a) Nagrody w zawodach na szable otrzymali:

I. Bobowski Aleksander (Kraków).
II. Biederman Władysław (Kraków).

b) Nagrody w zawodach na florety otrzymali:

I. Biederman Wład. (Kraków).
II. Bobowski Aleks. (Kraków).

Do zawodów kolarskich zgłosiło się:

a) do kół jednosiedzeniowych 11 zawodników — stanęło 8. Nagrody otrzymali:

I. Weiss Jan (Kraków) 1 m. $28^3/_5$ sek. (1000 *m*).
II. Wierzbanowski Roman (Tarnów) 1 m. $29^2/_5$ sek.
III. Stanek Kleofas (Tarnów) 1 m. $30^2/_5$ sek.

b) Do tandemów zgłosiły się 4 obsady — nie stanęła żadna.

Do zawodów pływackich: *a)* na 100 *m* zgłosiło się 60, stanęło 14 zawodników. Nagrody otrzymali:

I. Kalinowski Józef (Warszawa) $51^3/_5$ sek.
II. Podgórski Miecz. (Moskwa) 54 sek.
III. Skroczyński Stefan (Warszawa) 55 sek.
IV. Kuchar Tadeusz (Lwów-Macierz) $55^3/_5$ sek.

*

b) na 1000 *m* zgłosiło się 31, stanęło 12. Nagrody otrzymali:
I. Kuchar Tadeusz (Lwów-Macierz) 9 m. 7 2/5 sek.
II. Kalinowski Józef (Warszawa) 9 m. 22 3/5 sek.
III. Umiastowski Roman (Warszawa) 9 m. 30 sek.
IV. Sieciński Henryk (Warszawa) 9 m. 44 2/5 sek.

Do zawodów wioślarskich zgłosiło się:

Na sculingach pojedynczych 1 sculing z Krakowa.
„ „ dwójkowych 1 „ „
„ „ trójkowych 1 „ „
Wobec tego nie mogły przyjść do skutku zawody.

Jazda konna. *a)* Do zawodów w jeździe konnej zgłosiło się 8 — stanęło 7, a mianowicie: ze Lwowa: 1. Szmid, 2. Grużewski, 3. Beacock, 4. Sauczey, 5. Rybicki (Rawa Ruska), 6. Małobędzki (Huta szczerzecka). Z Krakowa: 1. Münnich. Nagrody otrzymali: 1. Sauczey, 2. Szmid, 3. Beacock.

b) do zawodów w nizaniu pierścieni stanęło 9 zawodników. Nagrody otrzymali: 1. Sauczey, 2. Grużewski, 3. Malisz.

c) w jeu de barre (zrywanie kokardek) nagrody otrzymali: 1. Beacock, 2. Sauczey.

Zapasy. Do zapasów zgłosiło się 53 — stanęło z cięższej wagi 10-ciu, z lżejszej wagi 10-ciu.

a) W ciężkiej wadze zwyciężyli: I. Hamburger Alfred (Lwów-Macierz), II. Sąsiada Karol (Lwów-Macierz).

b) W lżejszej wadze zwyciężyli: I. Misiński Stefan (Kraków), II. Buła Józef (Podgórze).

Wyniki zawodów drużynowych.

a) Do biegu rozstawnego na 1000 *m* zgłosiło się 15 drużyn, stanęło 6 drużyn.

I. drużyna Berlin 2 min. 14 2/5 sek.
II. „ Lwów-Macierz 2 m. 14 3/5 sek.
III. „ Tarnów 2 m. 21 1/5 sek.
IV. „ Kołomyja 2 m. 27 sek.
V. „ Jasło 2 m. 30 1/5 sek.
VI. „ Łańcut 2 m. 30 2/5 sek.

b) Do przełażenia przez parkan 4 *m* wysoki zgłosiło się 9 drużyn — stanęło 7 drużyn.

I. drużyna Tarnów 36 2/5 sek.
II. „ Kołomyja 43 sek.
III. „ Przemyśl 44 3/5 sek.
IV. „ Łańcut 55 3/5 sek.
V. „ Lwów-Macierz 56 sek.

Drużynę Żółkiew dyskwalifikowano z powodu nieprawidłowego przełażenia.

* * *

Uwagi odnośnie do przygotowania i przeprowadzenia zawodów.

1. Propozycye odnośnie do ogólnych zwycięzców były za ciężkie, to też zawody te pozostały bez rezultatu.

2. Startowanie zapomocą znaku chorągiewką i krzykiem »raz«, jest przestarzałe, dziś wszędzie używa się strzału pistoletowego.

3. Skoki wszelkie z odbiciem od deski, nie są właściwe, boć skok ma być naturalny, a więc i odbicie naturalne t. zn. odbijać od ziemi a nie od deski.

4. Poręcz do przeskoku nie była dobrze urządzona, gdyż tylko na 1·90 *m* wysuwalna, a zawodnicy mogli jeszcze wyższą brać przeszkodę, tym czasem jej nie było.

5. Wzbranianie stroju sportowego, a zalecanie tylko ćwiczebnego sokolego nie było wskazanem, gdyż strój sokoli t. zn. spodnie długie »ze sztruplami«, dość obcisłe w biodrach w najwyższym stopniu krępują i pętają stawy biodrowy i kolanowy i niedozwalają tej giętkości i elastyczności, co spodnie sportowe, stąd też mizerne wyniki w skokach wogóle. Niemniej zakaz używania bucików z gwoździami przyczynił się do słabszych rezultatów.

6. Liczba zaproszonych sędziów była niedostateczną, w takich wypadkach liczyć trzeba na nieprzybycie wielu i zapraszać dwa razy więcej sędziów, niż potrzeba.

7. Przygotowanie boiska do zawodów i ćwiczeń publicznych, pozostawione w rękach jednego, nie jest właściwe, może zawieźć i przeciążać.

8. Niedostateczne zapewnienie sobie do zawodów Strzelnicy miejskiej, tudzież toru wyścigowego, czego najlepszym dowodem (chociaż smutnym, z uwagi na stosunek tych towarzystw do Sokoła) był zawód uczyniony Sokolstwu przez odmówienie obu terenów.

Dr.

Sokoli kurs gier i zabaw oraz lekkiej atletyki w Skolem.

W ostatnich latach daje się u nas zauważyć silny bardzo — szczególnie wśród młodzieży — ruch do ćwiczeń na wolnem powietrzu. Objaw to dla nas nadzwyczajnie sympatyczny, a przedewszystkiem jako czynnik przeciwdziałający złym wpływom, jaki na młody organizm musi wywierać praca umysłowa i szkoła wraz z swoimi ujemnymi urządzeniami, bardzo pożyteczny. Ruch ten kiełkujący początkowo wśród poszczególnych grupek młodzieży szkół średnich, został pobudzony do żywszego tentna od czasu powstania we Lwowie Tow. zabaw ruchowych w r. 1905. Z tą chwilą mnoży się się w kraju coraz więcej towarzystw i klubów sportowych, gromadzących na swych boiskach corocznie tysiące młodzieży. Budzi się zapał i wśród poszczególnych jednostek, wzrasta ofiarność na za-

kładanie boisk i parków do gier. Jednem słowem ruch sportowy wre dzisiaj w całej pełni.

Sokolstwo jako instytucya obejmująca całokształt wychowania fizycznego, które powinno chyba dzisiaj kroczyć na czele tego ruchu, powinno te tysiączne rzesze młodzieży skupić w swem ręku i niedopuścić do rozwielmożnienia się dzisiejszych haseł »międzynarodowego sportu», to Sokolstwo do niedawna zajęte wewnętrzną reorganizacyą dotychczasowego systemu gimnastycznego, nie wiele mogło uczynić dotychczas celem wcielenia sportu do swego programu. Dopiero w ostatnich dwóch latach zaczynają się mnożyć oznaki dobrych chęci i starań w tym kierunku. Świadczy o tem najlepiej cały szereg zawodów sportowo-gimnastycznych po okręgach i ostatnie zawody grunwaldzkie w Krakowie. Lecz cała dotychczasowa praca rozbija się o brak dobrze wyszkolonych nauczycieli, a co najważniejsza o brak organizacyi drużyn młodzieży.

Aby temu brakowi zapobiedz, urządził Związek polskich Tow. gimn. sokolich kurs gier i zabaw oraz lekkiej atletyki w Skolem w czasie od 7. do 28. sierpnia b. r.

W program kursu wchodziły:

a) Wykłady: Stosunek gimnastyki do sportu, hygiena sportu, przepisy trainingu, dobór ćwiczeń ze względu na wiek, płeć i porę roku, głęboki oddech, metodyka i stopniowanie gier i zabaw, oraz ich podział na zabawy niższego stopnia i gry wyższego stopnia, organizacya i urządzanie parków gier z przedstawieniem planów i regulaminów, organizacya drużyn sokolich, organizacya zawodów i sposoby oceniania wyników, główny zarys systemu szwedzkiego, i znaczenie gier i zabaw w wychowaniu.

b) Ćwiczenia praktyczne: 1. zabawy niższego stopnia (dla dzieci), 2. gry wyższego stopnia (dla starszych), 3. lekka atletyka (biegi, chody, rzuty i skoki), 4. strzelanie, 5. szermierka, 6. pływanie, 7. lekcye gimnastyki szwedzkiej w połączeniu z grami na wolnem powietrzu.

Przerobiono: *a)* wykłady wszystkie, *b)* ćwicz. praktyczne.

1. Gry niższego stopnia: łapanki, kot i mysz, jastrząb i gołębie, ostatnia dwójka wprzód, wilk i gąski, kto prędzej dookoła, chiński mur, wodnik, wilkołak, rabuś, kozak i rozbójnik, gonitwa z piłką, kurnik, wyścig piłek, mijak, quintana, kopana w kole, dzień i noc, wieża, trzeciak (dwojak), lis z jamy, piłka górna, stójka, pościg, trójnik, bębenki, matka, walka, dyabełek, bijak, bij zabij. Ogółem przerobiono 33 zabaw.

2. Gry wyższego stopnia: piłka nożna, hockey, tennis, piłka koszykowa (basket-ball), palant (2 sposoby), goal-ball, pięstówka, procna, piłka bramkowa i graniczna.

3. Lekka atletyka: *a)* chody, *b)* biegi: płaskie na krótką i długą metę, rozstawny, z płotkami i z przeszkodami, *c)* skoki: w wyż, w dal, o tyczce i trójskok, *d)* rzuty; dyskiem i oszczepem.

4. Strzelanie z karabinów Manlichera *a)* konusami po 10 strzałów każdy i *b)* ostrymi nabojami po 5 strzałów każdy.

5. Pływanie suche i na wodzie metodą szwedzką.

6. Szermierka na szable przerobiono postawy, cięcia i krycia.

7. Lekcye gimnastyki szwedzkiej (na cały rok). W grach niższego stopnia przestrzegano przedewszystkiem stopniowania od pojedynczych i najprostszych do coraz trudniejszych i kombinowanych, z uwzględnieniem wieku młodzieży. Każdą zaś grę wyższego stopnia i ćwiczenia poszczególnych gałęzi lekkiej atletyki poprzedzały gry i ćwiczenia »przygotowawcze«. I tak: football i piłkę koszykową poprzedziły: piłka graniczna i bramkowa jako zaznajamiające z rozstawieniem graczy i podawaniem piłki, palanta poprzedził cały szereg zabaw mających na celu wyuczenie podbijania, łapania piłki i skuwania przeciwnika, piłkę procną samo rzucanie i chwytanie piłki, pięstówkę, podbijanie i odbijanie piłki. Bieg ćwiczono stopniowo od startu począwszy z codziennem powiększaniem przestrzeni do 100 *m* i dalej, bieg z płotkami, ćwiczono najpierw skok przez 1 płotek, następnie 2, 3 i t. d.

Rzuty przerabiano w ten sposób, że ćwiczono najpierw ruchy ramion i nóg w kolumnie bez przyboru, a następnie z przyborem, Ta metoda postępowania okazała się bardzo dobrą, gdyż w przeciągu tak krótkiego czasu zdołali wszyscy kursiści zapoznać się dokładnie z wszystkiemi grami i ćwiczeniami, a niektórzy z nich doprowadzili do dosyć dobrych rezulatów.

Dzienny rozkład ćwiczeń tak się przedstawiał: wstawanie rano o godz. 5-tej, po śniadaniu o godz. 6-tej pochód na boisko (polana między Skolem a Demnią) wraz z przyborami do gier, od godziny 6—7 gry niższego stopnia. Następnie godzinna lekcya gimnastyki szwedzkiej, półgodzinna pauza na spożycie drugiego śniadania i robienie zapisków, poczem godzina gier wyższych, znowu odpoczynek, poczem godzina lekkiej atletyki i godzina szermierki. O godz. 12-tej powrót na kwaterę. Po południu od godz. 3·30 do 5 wykłady teoretyczne, a od 5 do 6 pływanie i kąpiel, a wreszcie od godz. 6 do zmroku gry wyższego stopnia na polance.

Niedziele przeznaczono na wycieczki w góry, a mianowicie: 1. kolejką wązkotorową na »Krzywy wierch«, 2. koleją do Tuchli, a następnie piechotą z Tuchli na Hutę korostowską do Skolego i wreszcie 3. do Bubniszcz. Prócz tego zaznajomiono uczestników z wyrobem piłek.

Uczestnicy kursu mieli też sposobność zastosowania przerobionego materyału zabawowego praktycznie. Dzięki bowiem staraniom nauczyciela z Demni wyżnej dha Janczewskiego zgromadziło się na boisku około 200 dzieci, chłopców i dziewcząt, z którymi kursowcy przeprowadzali gry i zabawy.

Organizacya i naczelne kierownictwo kursu spoczywało w ręku dha Dr. Wyrzykowskiego Kazimierza, który też wykładał hygienę sportów, pomoc w nagłych wypadkach i głęboki oddech.

Gry niższego stopnia, organizacyę gier, metodyczne wskazówki, urządzanie boisk, sporządzanie przyborów i wykaz podręczników fachowych prowadził d. Zygmunt Wyrobek kierownik parku Jordana w Krakowie. Część atletyki (skoki i rzuty), lekcye gimn. szwedzkiej na boisku bez przyrządów, szermierkę, pływanie i strzelanie — oraz wykłady: o systemie szwedzkim i o organizacyi zawodów prowadził d. Sikorski Waleryan z Brodów. Drugą część atletyki (biegi i chody) oraz gry wyższego stopnia prowadził d. Kapałka Franciszek ze Lwowa.

Uczestników kursu było 27, a mianowicie: I. Okręg 3 (Dychtoń J. Mor. Ostrawa); Madej J. Biała; Boryczko H. Biała). II-gi Okręg 2 (Michalik St. Nowy Sącz; Dubelski St. Tarnów). III-ci Okręg 3 (Radoniewicz J. Pilzno; Kowalski J. Rzeszów; Dziopek J. Głogów). IV. Okręg 2 (Theobald J. Przemyśl; Kublin Fr. Turka ob. Stryj), V. Okręg 12 (Jarocki Wł. Sokal; Dr. Piątek J. Stryj; Janczewski St. Stryj; Andruchów J. Skole; Legerlutz H. Skole; Dr. Czerski St. Żółkiew; Głowacki J. Żółkiew; Turzański Edward Lwów II.; Pieniążkiewicz Cz. Lwów M.; Tyszecki J. Lwów M.; Dąbrowski T. Lwów M.; Bieńkowski T. Lwów M. VI. Okręg 2 (Żyłkiewicz M. Trembowla; Romański St. Tarnopol). VII. Okręg 2 (Skopowski A. Zaleszczyki; Mazur J. Buczacz) i Wiktor Grzybowski, przybyły aż z Baku.

Fakt, że w czasie, zdawałoby się najniekorzystniejszym, bo tuż po zlocie, który tyle pracy i energii zużył, zgłosiła się tak wielka stosunkowo liczba uczestników, świadczy najlepiej o tem, że myśl wcielenia sportów do programu Sokolstwa jest aktualną i posiada wielu zwolenników.

Stosunki wśród uczestników kursu panowały jak najlepsze. Taka zgoda i miłość braterska może się wytworzyć tylko wśród ludzi świadomych zadań Sokolstwa, dążących do jednego wielkiego celu, jakim jest »odrodzenie cielesne narodu«.

F. K.

Plan nauki gimnastyki w szkołach publicznych elementarnych Anglii.

Londyn 1909.

Streściła J. Germanówna.

Główne zasady.

Cel ćwiczeń fizycznych.

Celem ćwiczeń fizycznych jest pomoc w osiąganiu i utrzymywaniu zdrowia dla ciała i ducha.

Dzisiejsze warunki modnej cywilizacyi z jej nadmierną pracą przeważnie w pozycyi siedzącej i złem powietrzu, z jej przeciąże-

niem umysłowem i hamowaniem naturalnego rozwoju, wymagają wprowadzenia metodycznych ćwiczeń fizycznych dzieci i młodzieży, nie dla produkowania gimnastyków, ale celem pomagania w prawidłowym rozwoju ciała i wychowaniu ludzi zdrowych. Celem ćwiczeń fizycznych nie jest wyuczenie mniej lub więcej trudnych ruchów, lecz przez stosowne ćwiczenie możliwie największe zbliżenie każdego z wychowanków do ideału fizycznego rozwoju.

Należy pamiętać, że w czasie, gdy ciało rośnie i dusza jest niezmiernie plastyczną i że najlepsze wyniki można osiągnąć jedynie przez współdziałanie wychowania umysłowego i fizycznego, bo to ostatnie ma wpływ nie tylko na ciało, lecz też na umysł i charakter wychowanka.

Ćwiczenia fizyczne powinny się rozpoczynać z wstąpieniem dziecka do szkoły, a trwać przynajmniej do ukończenia wzrostu. Z początku są one jedynie zabawą kierowaną przez nauczyciela, zaś stopniowo przybierają formę ćwiczeń, nauczyciel powinien jednak poczytywać sobie za obowiązek, aby lekcyę gimnastyki uczynić zawsze zajmującą i przyjemną, gdyż lekcya nudna i niemiła raczej złe, niż dobre skutki wywrzeć może.

W p ł y w ć w i c z e ń f i z y c z n y c h dzielimy na 1. fizyczny, 2. wychowawczy.

W p ł y w f i z y c z n y dzielimy na:

a) ogólne odżywianie tkanek,
b) poprawa postawy,
c) rozwój mózgu.

1. Wpływ fizyczny.

a) Wpływ na ogólne odżywianie.

Tu należą wszelkie ćwiczenia, które wymagają szybkiego ruchu całego ciała, jak szybkie pochody, biegi, skoki i wszystkie te gry i zabawy, w których cała klasa ciągły czynny bierze udział.

b) Poprawa postawy.

Tu należą wszystkie ćwiczenia tak zwane »poprawcze« (zapobiegawcze), czyli »stosowane«, jak n. p. ćwiczenia prostujące kręgosłup i wypuklające klatkę piersiową. Dalej ćwiczenia oddechowe, które nie tylko wzmagają cyrkulacyę krwi, ale znakomicie odzwyczajają dzieci od oddychania ustami. Wreszcie »napony« wzmacniające mięśnie nóg i poprawiające t. zw. »płaskie stopy«.

c) Wpływ na rozwój mózgu.

Wiadomo, iż wszystkimi ruchami naszego ciała rządzą poszczególne ośrodki nerwowe w mózgu. Im więcej różnorodnych ruchów wykonywamy tem czynniejszym jest mózg i tem doskonalej się rozwija. Należy jednakże pamiętać o stopniowaniu tego rozwoju i nie wymagać od małych dzieci zupełnie dokładnego wykonywania ćwiczeń, gdyż to dopiero później jest możliwe.

2. Wpływ wychowawczy.

Przyzwyczajenie do porządku, posłuszeństwa, panowania nad sobą i powściągliwości. Wzmocnienie woli i pamięci. Kształcenie poczucia piękna.

Elementarne wiadomości z fizyologii.

Skład ciała ludzkiego. Mięśnie. Krążenie krwi. Oddechanie. Trawienie. Wydzielanie. System nerwowy.

Wpływ ćwiczeń fiz. na poszczególne organa ciała ludzkiego.

Praca mięśni i ich znużenie. Krążenie krwi. Oddechanie i brak oddechu. Skóra i nerki. Trawienie. System nerwowy.

Hygiena ćwiczeń fizycznych.

Podczas ćwiczeń zwraca nauczyciel uwagę na brak oddechu u uczniów, znużenie ogólne, bladość, omdlenie, oddechanie ustami, złą postawę.

Hygiena szkolna.

Świeże powietrze. Ubranie.

Stosunek lekcyi gimnastyki do lekcyi szkolnych

Ogólne wskazówki dla nauczyciela. 1. Metoda. 2. Wybór ćwiczeń. 3. Rozkazy. 4. Pozycya nauczyciela. 5. Okazywanie i objaśnianie ćwiczeń. 6. Poprawianie błędów. 7. Współdziałanie nauczyciela i uczniów.

Porządek ćwiczeń. Układając plan lekcyi gimnastyki należy mieć na uwadze:

1. ażeby ćwiczenia były wybierane przedewszystkiem dla swej odżywczej, poprawczej i rozwijającej wartości a nie tylko dla wzrostu mięśni;
2. ćwiczenia muszą być zastosowane do wieku, stanu zdrowia, fizycznego rozwoju i ogólnych potrzeb uczucia;
3. ćwiczenia muszą być układane według pewnego określonego planu, każde ćwiczenie ma pewien cel na względzie, tak aby jak największe korzyści odnieść można w oznaczonym czasie;
4. ćwiczenia fizyczne powinny być stopniowane i tego stopniowania należy przestrzegać przez cały okres ćwiczeń.

Następstwo ćwiczeń. Każda lekcya gimnastyki powinna zawierać wszystkie przepisane grupy ćwiczeń. Lekcyę można skrócić lub zmodyfikować jedynie wtenczas, gdy po niej następuje godzina gier i zabaw, lub też na wsi, gdzie dzieci mają podostatkiem ruchu i powietrza.

Grupy ćwiczeń są:

1. ćwiczenia wstępne i oddechowe;
2. skłony wprzód i wstecz;

3. ćwiczenia ramion (skurcze i prostowania);
4. ćwiczenia równowagi;
5. ćwiczenia mięśni plec (łopatek). Podnoszenie i opust ramion.
(Ćwiczenia mięśni brzusznych):
6. zwroty i skłony tułowia w bok;
7. pochody, biegi, skoki, gry i zabawy.

1. Ćwiczenia wstępne i oddechowe.

Ustawienie, rozstęp, pochód w miejscu, rozsypka i zbiórka, musztra. Ćwiczenia oddechowe, ruchy głowy, ruchy nóg.

2. Skłony wprzód i wstecz.

Nie należy przerabiać tego ćwiczenia z dziećmi niżej 7 lat. Przy ćwiczeniu zważać na oddech.

3. Skurcze i rzuty ramion.

Wzmacniają i rozciągają klatkę piersiową. Przerabiać je także należy w klasie podczas przerw. Każdy nauczyciel powinien je umieć przeprowadzić.

4. Ćwiczenia równowagi.

Niezmiernie ważne jako rozwijające mózg i wpływające ogromnie na prostą postawę. W tej grupie należy szczególnie zważać na stopniowanie, gdyż dzieci uczą się ćwiczeń równowagi stosunkowo łatwo i prędko, zaś każde już wyuczone i bez wysiłku robione ćwiczenie, przestaje być ćwiczeniem równowagi.

5. Ćwiczenia mięśni łopatek.

Rozciągają klatkę piersiową i spłaszczają plecy. Należy je odróżniać od ćwiczeń ramion (rzuty i skurcze), gdyż zatrudniają inne grupy mięśni.

Ćwiczenia mięśni brzusznych.

Większa część tych ćwiczeń musi odbywać się na podłodze, skutkiem czego nie można ich wprowadzić do szkoły, chyba tam, gdzie jest sala i są ubrania gimnastyczne*). Ćwiczenia te mogą być zastąpione do pewnego stopnia przez skłony i zwroty tułowa, pochody z podnoszeniem nóg, skoki i gry w piłkę.

6. Skłony boczne i zwroty.

Wzmacniają klatkę piersiową w dolnej jej części a także mięśnie brzucha.

7. Pochody, biegi i skoki.

Mają ogromny wpływ na krążenie krwi i trawienie. Wzmacniają wszystkie mięśnie i poprawiają postawę. Powodują szybkość i żwawość w orjentacyi i opanowaniu całego ciała.

---

*) Dlatego też ćwiczenia te nie są numerowane, jak wszystkie inne, lecz tylko oznaczone, jako osobna grupa.

8. Ćwiczenia oddechowe.

Powinny odbywać się tylko w dobrem powietrzu. Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie oddechali całą piersią, tak górną jak dolną jej częścią i wykorzeniać oddechanie ustami.

Stopniowanie ćwiczeń.

Ćwiczenia stopniujemy czyli utrudniamy przez: 1. zmianę postawy, 2. zmianę położenia ramion, 3. zmianę położenia ciała, 4. zmianę tempa, 5. wytrzymanie, 6. ruchy ramion i nóg, oraz kombinacyę ruchów.

Metoda nauki gier sport. i lekkiej atletyki.

(Uwagi ogólne).

Mówiąc o metodzie w ogólności, mamy na myśli sposób postępowania według pewnych zasad, który zmierza do osiągnięcia wytkniętego celu.

Mówiąc o metodzie nauczania, rozumiemy ogół czynności, wykonywanych przy nauce według pewnych zasad.

Najgłówniejszemi zasadami przy nauce gier sportowych i lekkiej atletyki jest:

1. stopniowania i 2. zasada praktyczności.

I.

Zasada stopniowania polega na tem, że wychodzimy od pojęć znanych do nieznanych, od pojedynczych do złożonych.

Chcąc przeprowadzić jakąkolwiek z trudniejszych gier, n. p. piłkę nożną, musimy użyć metody analityczno-syntentycznej. Musimy się zatem zastanowić z jakich elementów gra ta się składa, a ponieważ w grze tej występuje bieg, celne kopanie i odbijanie piłki, należy młodzież najpierw w tym kierunku wyćwiczyć.

Podobne ćwiczenia najłatwiej ubierać w formę gier, gdyż musimy stać na tem stanowisku, że tylko przez szlachetne współzawodnictwo, a więc wolne od wszelkiej namiętności, możemy sobie wychować młodzież tęgą duchowo i fizycznie, a skromną, samodzielną i przedsiębiorczą, a karną.

Gry te przerabia się z młodzieżą według pewnego stopniowania, starając się najpierw o wyćwiczenie się i pewne wtrenowanie się w biegu, a następnie w użyciu przyboru.

Ponieważ wszystkie nam współczesne gry grupują się około czterech t. j. palanta, piłki nożnej, piłki koszykowej i tennisu, których reguły są ustalone i które z tego właśnie powodu zyskały sobie niejako już wszędzie prawo obywatelstwa, a wszystkie inne są nie-

jako wstępem do jednej z tych czterech gier, przeto zazadą stopniowania być powinno, by wszystkie gry w ten sposób zestawić i przerobić, by jedna wypływała niejako z drugiej.

Podstawą wszystkich tych gier jest bieg. Podstawą zaś biegu podobnie jak chodu jest zdolność do utrzymania równowagi. Zdolność tę nabył człowiek już w dzieciństwie, a potęguje się ona i wzrasta wprost zdumiewająco przez systematyczne ćwiczenie.

Ponieważ na chód i bieg składa się nietylko praca mięśni nóg, ale także płuc i serca, przeto pierwszym warunkiem wyćwiczęnia biegu jest wzmocnienie tych organów przez bardzo staranny trening. Bieg trwały należałoby ćwiczyć osobno, t. j. w czasie godzin systematycznej gimnastyki i to możliwie na wolnem powietrzu.

Dla dziatwy szczególnie w czasie pierwszych lat szkolnych najodpowiedniejsze są gry bieżne, ponieważ, dając jej wiele swobody i sposobności do wyruszania się, przeciwdziałają ujemnym wpływom życia szkolnego, w czasie, gdy młodzież ta, potrzebuje wskutek tego, że rośnie, wiele ruchu rozłożonego na wielkie masy mięśniowe, gdyż te podniecają obieg krwi w całym organiźmie.

Dalszymi elementami tych gier są: celne rzucanie lub kopanie piłki, chwytanie jej z powietrza, podbijanie lub odbijanie piłki.

Odpowiednio więc dobrane i uporządkowane łatwe gry, w których skład wchodziłby jeden z tych elementów prowadzą, zwolna, a systematycznie do właściwego celu.

Tak n. p., chcąc wyćwiczyć celne rzucanie i chwytanie piłki, przerobię znaną grę „strzelec“, która polega na tem, by trafić jednego ze współgrających. Następnie przerobię grę, której cechą jest chwytanie piłki z powietrza n. p. wyścig piłek w kole lub trudniejszą „piłkę górną“. Dopiero wtedy, gdy młodzież nabrała jakiej takiej wprawy w celnem rzucaniu piłki, jak również w chwytaniu jej z powietrza, mogę przystąpić do gry, łączącej w sobie obie te cechy n. p. „piłka stój!“.

W ten sposób dobierając i uporządkowując gry, dochodzi się zwolna, a systematycznie do palanta, piłki nożnej, koszykowej, i tennisu bez niepotrzebnego, a szkodliwego dla młodzieży, wysiłku i we właściwym u niej dla tych gier wieku.

W tym czasie przyzwyczai się ona do poszanowania reguł i karności, a poznawszy dokładnie właściwy cel i istotę każdej gry, nabierze tej łagodności w współzawodnictwie, cechującą tak bardzo człowieka dobrze wychowanego.

Mówiąc o stopniowaniu gier według ich trudności i kombinacyi należy pamiętać, że wszystkie te gry, które mają dzisiaj ujednostajnione i w całym świecie przyjęte prawidła, były w swej pierwotnej formie bardzo pojedyncze i dopiero z czasem przybywało im reguł. Reguły te w końcu w rozmaitych stronach rozmaicie ujednostajniono a przezto nadano im dzisiejszą formę.

Tak n. p. mamy pewność, że już z końcem wieków średnich znane były we Włoszech cztery odmiany piłki, z których dwie roz-

winęły się i doszły do naszych czasów a mianowicie piłka nożna i tennis.

Wytwór tych dwu gier odbył zatem proces rozwoju w ciągu tak długiego okresu czasu zanim otrzymaliśmy je w dzisiejszej formie. Zależnem to jest mianowicie nietylko od fizycznego ale zarazem i duchownego rozwoju ludzkości w tym kierunku. Zupełnie jak z muzyką. Ludziom o mniej subtelnych uczuciach wystarczy kilka dźwięków stale się powtarzających, gdyż bogactwo tonów i ich harmonijna zawiłość, zrozumiała dla jednostek inteligentnych, nie może przemawiać do ich duszy, gdyż takiej muzyki nie rozumieją.

Ludzie chociażby o tęgiej sprawności fizycznej zupełnie nie znajdą upodobania w takiej grze jak piłka nożna lub palant, gdy brak im poszanowania prawa, karności obywatelskiej i bezinteresowności

I przeciwnie. Nie mogą stanąć do tej gry ludzie duchowo do niej dorośli, lecz tacy, którym brak wszelkich danych pod względem fizycznym w tym kierunku, gdyż najpierw muszą się do niej w grach łatwiejszych przysposobić t. j. wzmocnić swe siły fizyczne i nabyć odpowiedniej zręcznośei.

II.

Nie mniej ważną od pierwszej jest zasada praktyczności. Nie będzie bowiem gra praktycznie przeprowadzona, jeżeli tylko kilku graczy współzawodniczy ze sobą, a inni się temu bezczynnie przypatrują. Gra bowiem wymaga jednakiej mniej więcej pracy fizycznej wszystkich, a w każdym razie pracy fizycznej, któraby odpowiadała koniecznym potrzebom ich organizmu. Tylko wtedy bowiem można skupić mimowolną uwagę współgrających, a to jest właśnie jedną z zalet gry. Ażeby żadna z gier zalety tej nie zatraciła, zależnym to jest wyłącznie od prowadzącego, który sobie w każdej chwili powinien umieć radzić. Weźmy n. p. gry, w których młodzież ma prawo wyboru współzawodnika. Młodzież ma pewne upodobania, a te objawia, wybierając stale jednych i tych samych, co wywołuje wyraźne niezadowolenie u innych współgrających. Ważną także jest rzeczą, by daremnie nie tracić czasu, wskazując w niektórych grach na współzawodników, jak n. p. w grze „kot i mysz". Można bowiem uskutecznić zmianę bardzo dobrze na sygnał lub też wywołując numera, jakimi się przed grą oznaczyło współzawodników, co ma zarazem i tę dobrą stronę, że zmusza do uwagi. Wszystko to zresztą jest zależne od większej lub mniejszej poradności kierownika.

Zasada praktyczności wymaga dalej dostosowania gry do temperatury powietrza i w ogóle do pogody. W porze więc cieplejszej dobierzemy grę w czasie której młodzież nie potrzebuje się zbytnio natężać, a odwrotnie przy niższych temperaturach wskazane są gry, zmuszające wszystkich współgrających do intenzywniejszego i cią-

głego ruchu. Palant zatem powinien być grą letnią, piłka nożna i hockey jesienną lub zimową.

U nas zapatrywania urzeczywistniane w praktyce co do tego, w jakiej temperaturze można grać, są różne i dalekie od wskazówek hygienistów. Znam rzadkie wypadki, by grano przy niższej temperaturze jak $+5^0$ R.

Dr Schmidt mówi w tym względzie: grać można w każdej porze roku lecz pod pewnymi warunkami, w lecie: przy miernie suchem i spokojnem powietrzu do $+22^0$ R, przy miernie suchem powietrzu i lekkim wietrze do $+25^0$ R, przy wilgotnem i parnem powietrzu do $+20^0$ R; w zimie: przy suchem i spokojnem powietrzu do -2^0 R, przy suchem powietrzu i lekkim wietrze do 0^0 przy bardzo wilgotnem powietrzu i pochmurnem niebie do $+3^0$ R.

Wreszcie jedna uwaga co do prowadzenia gier. Dziś żąda się od naszej młodzieży, by ta grała sama ze sobą to znaczy, by grała ze sobą w zupełnej zgodzie, co jest możliwem tylko przy obopólnem poszanowaniu prawideł gry, a to właśnie zaleta, której naszej młodzieży dotychczas brak.

Gdzie zaś niema poszanowania prawa, tam jest wykręt — blaga. Wady te mogą się przez niedbałe przeprowadzenie gier u młodzieży ugruntować, a więc zamiast korzyści gra taka przynosi szkodę. Nie mniej niebezpiecznem dla naszej młodzieży jest wyrabianie uczucia namiętności, gdyż uczucie idzie w parze z chęcią bezwzględnego pokonania przeciwnika, chociażby na drodze nielegalnej, a zarazem niszczy wszystko to, co zmierza do wyrobienia równowagi duchowej.

Występuje to wyraźnie w piłce nożnej u młodzieży, której nie przyzwyczajono w grach łatwiejszych do łagodności wobec przeciwnika.

Wszystko to, cośmy powiedzieli o grach, da się w znacznej mierze zastosować do lekkiej atletyki. Podstawą lekkiej atletyki są ruchy wzięte ze systematycznej gimnastyki, gdyż wyłania się ona z gimnastyki. Bo czy to skok, czy bieg, czy też rzut, wszystko to ruchy znane w systematycznej gimnastyce starożytnych Greków, jakkolwiek wówczas jeszcze rozumiano pod atletyką przedewszystkiem zapaśnictwo.

Ruchy, wchodzące w zakres lekkiej atletyki, powinno się w czasie godzin gimnastyki wpierw przygotować, a dopiero wtedy zacząć pielęgnować je w cieplejszej porze przez odpowiedni trenning. Trening ten jednak powinien być zupełnie różny od ogólnie nam znanego w Europie. Powinien on być rozłożony nie na tygodnie lub miesiące lecz na lata całe, a wtedy dopiero może mieć miano systematyczności.

Mógłbym się wprawdzie spotkać z utartym zarzutem, żeśmy do systematyczności nie przyzwyczajeni. Czyż więc, mając to przekonanie, że tylko przez systematyczną pracę możemy sobie wyrobić poważne w dzisiejszym świecie stanowisko i oprzeć się ze skutkiem

w walce narodowościowej, mamy hołdować błędowi i ugruntowywać się w poznanej wadzie narodowej?

W całej zaś tej pracy powinna przewodzić nam myśl, że jesteśmy narodem, znajdującym się w wyjątkowem i to wyraźnie wyjątkowem położeniu politycznem, że tylko świadomość uczuć narodowych i sumienia w tym kierunku praca może nas z tego położenia wybawić i wszystko to, co nosi markę kosmopolityzmu szczególnie z tego powodu, że mieszkamy wśród narodowości obcych, które bardzo chętnie i umiejętnie z naszej pracy korzystają, jest dla nas nietylko szkodliwe, ale wprost zgubne. *W. Sikorski.*

Kronika

— **Sprostowanie.** Wydział polskiego Tow. Sokół w Wieliczce prostuje wzmiankę wydrukowaną w art. »*V. Zlot Sokoli w Krakowie*«, odnoszących się do Sokolic wielickich następująco: »Sokolice gniazda wielickiego w liczbie 18 brały udział w ćwiczeniach publicznych tak pierwszego jak i drugiego dnia zlotu własnymi przyborami«.

— **Nauka strzelania w szkołach średnich.** Jak z codziennych pism wiadomo, ma już w bież. roku szkolnym być zaprowadzoną w szkołach średnich nadobowiązkowo nauka strzelania. Ministerstwo obrony krajowej opracowało już program tej nauki; z programu tego dowiadujemy się, że oprócz nauki strzelania, na którą zapisywać się będą mogli uczniowie dwóch najwyższych klas, wykładaną będzie także na tych kursach strzelania, »zasada organizacyi wojskowej«, kartografia i historya wojny.

Dla nauki strzelania przeznacza program sobotę po południu od początku października do końca maja każdego roku. Po teoretycznej nauce, nastąpi przechód do systematycznej nauki strzelania najsamprzód kapslami, później ostrymi nabojami.

Uczniowie mają być podzieleni na trzy, klasy stosownie do osiągniętej wprawy i uzdolnienia. Nauka odbywać się będzie bezpłatnie w wojskowych strzelnicach — a tam, gdzie niema garnizonu na strzelnicach miejskich, gdyby zaś nie było takich miejsc, nauka strzelania odbywać się będzie tylko kapslami.

Dla każdego ucznia wydanem będzie z magazynów wojskowych bezpłatnie 100 naboi kapslowych i 40 patronów ostrych.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.